



## Was die Seele gesund hält Heilkräfte der Seele

Grundwissen der Gesundheitspsychologie,  
Salutogenese und Resilienzforschung

Berufliche Weiterbildung | 3. / 4. Juni 2024, Montag / Dienstag  
09.00 – 12.30, 13.15 – 16.30 Uhr  
Zentrum für Weiterbildung | Universität Zürich

### Innere Kräfte entwickeln und stärken

Krisen, Verluste und Krankheitserfahrungen gehören zu jedem Leben dazu. Die menschliche Psyche aber ist weitaus widerstandsfähiger und «elastischer» als häufig gedacht. Unsere Seele verfügt über oft unterschätzte Ressourcen und Stärken.

Die Konzepte der Salutogenese und der Resilienz sind in der Begleitung von Menschen in Krisen und Krankheitssituationen von grundlegender Bedeutung. Das salutogenetische Paradigma rückt die Auseinandersetzung mit den wichtigsten protektiven (schützenden) Faktoren, den Ressourcen und Potenzialen des Menschen ins Zentrum des Interesses. Der Begriff Resilienz lässt sich mit psychischer Widerstandsfähigkeit und Elastizität übersetzen. Gemeint ist die Fähigkeit einer Person, mit belastenden Lebensumständen produktiv umzugehen, daraus Bewältigungs- und Verarbeitungskompetenzen zu entwickeln und trotz widriger Lebensumstände und mit schweren Krankheitsbelastungen ein produktives und erfülltes Leben führen können.

Die Gesundheits- und Resilienzfaktoren sind für die Patient\*innen und Angehörigen ebenso wie für die Fach- und Berufsgruppen im Gesundheitswesen bedeutsam, weil sie die eigene Grundhaltung qualifizieren können und die Fragen ernstnehmen: Was hält in der Konfrontation mit Leiden, Sterben und Tod gesund? Wie kann das hohe Mass an seelischer und emotionaler Kraft, Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen für den Patienten als ‚ganzem Menschen‘ erhalten werden?

### Grundwissen für die Beratung und Begleitung von Menschen in Krisensituationen und bei Krankheit

#### Wie können wir unsere psychische Gesundheit stärken?

- Wie können wir an belastenden Erfahrungen wachsen?
- Was gibt uns in schwierigen Zeiten Schutz?
- Wie können wir trotz schmerzhafter Verlusterfahrungen dem Leben immer wieder neu vertrauen?
- Wie können wir das Gute in unserem Leben stärken?
- Was kann ein Mensch an Kräften mobilisieren, um sich gegenüber bedrückenden Umständen zu behaupten?

#### Die wichtigsten Schutz- und Gesundheitsfaktoren – Ergebnisse, Prozesse und Strategien aus der Resilienzforschung und anderen ressourcenorientierten Beratungsansätzen

- Vom Umgang mit schwierigen Gefühlen und Emotionen
- Quellen von Kraft, Achtsamkeit und Würde

- Sinnerfüllende Bewältigungsmöglichkeiten
- Günstige Selbstwirksamkeits- und Kontrollüberzeugungen
- Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Erfahrungen von Sinn, Struktur und Bedeutung

#### Seelische Kräfte entwickeln und fördern – Wie?

- Aufmerksamkeit für den eigenen Kräftehaushalt, Bedürfnisse und Lebenswünsche
- Bewusste Zuwendung zum Gutem
- Von der Kraft der Zuversicht
- Hoffnung als Resilienzfaktor
- Dankbarkeit und Freundlichkeit lernen

### Dozent Dr. phil. Matthias Mettner

Studium der Sozialwissenschaften, der Theologie und im Nebenfach der Psychologie; später der interdisziplinären Gerontologie; Lehrbeauftragter und Dozent in Palliative Care und Gerontologie an Hochschulen und in der beruflichen Weiterbildung für Fach- und Berufsgruppen im Gesundheitswesen; Studienleiter von ‚Palliative Care und Organisationsethik‘ und Programmleiter des ‚Forums Gesundheit und Medizin‘; Herausgeber und Autor von Büchern und Aufsätzen: siehe [www.weiterbildung-palliative.ch](http://www.weiterbildung-palliative.ch).

### Information und Anmeldung

#### Kosten

Kursgebühr CHF 540.–, inklusive Weiterbildungsunterlagen, exklusive Pausen- und Mittagsverpflegung

#### Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung | Universität Zürich, Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich Oerlikon

#### Anmeldung

über die Website [www.weiterbildung-palliative.ch](http://www.weiterbildung-palliative.ch). Bitte beachten Sie die Anmelde- und Stornobedingungen.

#### Palliative Care und Organisationsethik

Bürglistrasse 19, 8002 Zürich, Telefon 044 980 32 21, [www.weiterbildung-palliative.ch](http://www.weiterbildung-palliative.ch), [info@weiterbildung-palliative.ch](mailto:info@weiterbildung-palliative.ch)